



寒い冬が終わり、いよいよ暖かい春の到来です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、感染対策をしっかり行い、体調管理に努めましょう。美味しくて眼に良いメニューを紹介する「栄養課だより」第21号は、旬の食材「アジ」と「アスパラガス」を使用した簡単メニューをご紹介します。



## ☆ 加齢黄斑変性のリスクを減らす効果が期待できる食習慣

### 【1】ルテインが多く含まれる、緑色の濃い野菜を多く食べる

ほうれん草やケール、アスパラガス等に多く含まれるルテイン（カロテノイド）は黄斑に多く存在し、光照射による炎症を抑制する働きがあります。

### 【2】魚を週に2回以上摂取する（特に青魚が良い）

アジなどの青魚にはEPAやDHAといったn-3系脂肪酸が多く含まれており、これらは光を感じ取る視細胞の維持に大切であると言われています。

## ☆ オススメレシピ 「アジの梅じそアスパラ巻き」

### ● 作り方

- ① アスパラガスは、ピーラーで下半分くらい皮をむき、軽くポイルし冷ます。適度な長さに切る。
- ② アジは三枚におろし、塩を振り少し寝かせ、キッチンペーパーで表面の水分を拭き取っておく。
- ③ アジに練り梅を塗り、大葉、アスパラガスを巻き、爪楊枝で留める。
- ④ トレーにホイルを敷きアジを並べ、オーブントースターで様子を見ながら、約20分焼く。
- ⑤ 皿に大葉を敷き、くし形に切ったトマトを飾り、焼き上がったアジを盛り付ける。

### ● 材料（2人分）

- アジ（三枚おろし）・・・2尾分
- グリーンアスパラガス・・・2本
- 大葉・・・4枚
- 練り梅・・・12g
- 塩・・・少々
- ★前盛（分量外）
- 大葉・・・1枚、トマト・・・1/4個分



### 栄養成分値（1人分）

- たんぱく質・・・15.2g
- 脂質・・・2.6g
- 炭水化物・・・2.2g
- 塩分・・・0.87g

95kcal

調理時間（目安）

約40分

難易度

アジをおろす場合

★★★★☆ 少し難しい

皮引きされたアジを購入した場合

★★★★★ やさしい